

Берегите каждое мгновение своей жизни. Любите тех, кто рядом.

Помните — что каждый миг может стать последним. Нельзя ничего вернуть и повторить. Жизнь у каждого — только одна.

С сайта <http://www.inpearls.ru/>

Главная цель неотложной помощи - предотвратить дальнейшее развитие реакции и покушение на самоубийство. Для этого человеку требуется **помощь в овладении ситуацией**.

Зачастую, когда человек говорит, что "у него возникли очень серьезные проблемы.." или "не видит в жизни никакого смысла", его слова либо не принимают всерьез, либо ему приводят примеры других людей, которым удалось успешно справиться с еще большими трудностями. Ни один из этих ответов не окажет на самом деле помощи суицидальному человеку.

Решающее значение имеет **первый шаг- беседа** (1,5-2 ч). Первый шаг состоит в том, чтобы найти подходящее место для проведения спокойной доверительной беседы, по возможности наедине. Установление контакта и достижение доверия. Для этого необходимо убеждать подростка в эмоциональном принятии («Что бы я мог сделать для вас или тебя?»), поощрять открытое выражение мыслей и чувств с помощью сострадательной эмпатии, уменьшать напряжение через «выговаривание».

Второй шаг-

интеллектуальное овладение ситуацией.

Людам с суицидальными тенденциями зачастую требуется довольно много времени, чтобы выразить свои переживания, потому следует психологически подготовиться к тому, чтобы посвятить им это время. *С помощью специальных вопросов и утверждений необходимо преодолеть чувство исключительности ситуации: «Такие ситуации встречаются нередко».* Также с помощью включения актуальной ситуации в контекст жизненного пути следует снять ощущение ее внезапности и непреодолимости. *Уменьшить остроту переживания можно с помощью подчеркивания, что есть время на обдумывание, или концентрации на предыдущих достижениях и успехах.* На данном этапе беседы также используются такие приемы, как повторение содержания высказывания, отражение и разделение эмоций, вербализация суицидальных переживаний, поиск источников эмоций («Что именно тебя или вас так беспокоит?»). *Уже само предложение помощи и готовность выслушать является важным' шагом к тому, чтобы ослабить уровень суицидального отчаяния.*

Третий шаг-

заключение контракта.

Цель состоит в том, чтобы навести мост над пропастью, созданной недоверием, отчаянием и потерей ожиданий, и дать человеку надежду на изменение обстоятельств к лучшему т.е. планирование действий, необходимых для преодоления критической ситуации и наиболее приемлемых для подростка. Например, при необратимых утратах возможен поиск лиц из ближайшего окружения, с которыми ребенок смог бы сформировать новые значимые отношения. На этом этапе важно препятствовать уходу ребенка от сути кризиса и дать направление к поиску позитивных альтернатив (прием «фокусирования на ситуации»).

Основные приемы:

интерпретация (гипотезы о возможных способах разрешения ситуации); побуждение к планированию и оформление ясного конкретного плана; удержание паузы («одобряющее молчание») с целью стимулирования инициативы пациента и предоставления необходимого времени для проработки.

Четвертый шаг - активная психологическая поддержка и повышение уверенности в своих силах, поиски выхода из создавшейся проблемной ситуации. Ведущие приемы на этом этапе: логическая аргументация, убеждение, рациональное внушение, актуализация личностных ресурсов.

На завершающем этапе кризисной работы следует также обсудить то, каким образом преодоление данной психотравмирующей ситуации будет полезным для преодоления жизненных трудностей в будущем.

В крайнем случае, можно попытаться убедить суицидента в том, что каждый человек имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение этого важнейшего вопроса лучше отложить на несколько дней или недель, чтобы спокойно его обдумать.

Чего делать не следует:

- Игнорировать ситуацию;
- Показывать, что ситуация вас шокирует, проявлять смущение, паниковать;
- Обещать, что все будет хорошо;
- Бросать человеку вызов, говоря, чтобы он сделал то, что собирается;
- Стараться превратить все в тривиальную ситуацию;
- Давать лживые обещания;
- Обещать хранить все в секрете;
- Оставлять человека одного.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА
г. КЫЗЫЛ, ул. Калинина, 1»б»
Тел.: 6-22-54**

Источники для консультирования

- Школьный психолог, социальный педагог
- Телефон доверия экстренной круглосуточной психологической помощи 4-88-22
- Круглосуточно бесплатно единый детский ТД8-88002000122
- Духовник или священник Православная церковь тел. 3-21-43 Буддистский храм тел. 3-87-94
- Республиканский центр психолого-медико-социального сопровождения «Сайзырал» по ул. Салчак Тока, д.14/1, тел. 5-33-20

Подготовил: социальный педагог, Баданай Е.Э. по материалам Алмазова Б.Н. Психическая средовая дезадаптация несовершеннолетних. Свердловск, 1986.; Лукас К., Сейден Г. Молчаливое горе: жизнь в тени самоубийства / Пер. с англ. М: Смысл, 2010

**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ «САЙЗЫРАЛ»**



Шаги неотложной помощи – в кризисной ситуации

(памятка для педагогов)

Кызыл- 2016 г.